

نقش مؤلفه‌های ارزشی در کاهش فشار عصبی

دکتر سیدمهدی الوانی*

رحمت‌الله قلی‌پور**

مسئله فشار عصبی یکی از مسائل جدی سازمان‌های امروزی است و به عنوان یکی از چالش‌های مهم در بُعد رفتاری سازمان به حساب می‌آید. بی‌تردید بی‌توجهی به امور معنوی و غفلت انسان از ارزش‌های سلیم و ناب دینی و درگیری او در دنیای پرهیاهوی امروزی بر میزان فشار عصبی افراد افزوده و این موضوع را به بیماری رایج عصر حاضر تبدیل نموده است تا جایی که امروزه بخش اعظمی از اوقات متصدیان امور صرف راه‌حل‌یابی برای این معضل می‌گردد و سازمان‌ها هزینه‌های هنگفتی از این جهت متحمل می‌شوند.

در تحقیق حاضر سعی شده است جایگاه مؤلفه‌های ارزشی و نقش آن در کاهش فشار عصبی، با رویکردی جدید به موضوع یاد شده، مورد بررسی قرار گیرد.

مقدمه

موضوع فشار عصبی و راه‌های مقابله با آن از مباحث روز جامعه است. جدای از بعضی نظریه‌ها که فشار عصبی را عمدتاً دارای ریشه‌های ژنتیک می‌دانند، علل متعددی از جمله رقابت شدید در عرصه زندگی عصر حاضر، فضای پرتنش حاکم بر جوامع، روابط شهرنشینی، عوامل درونی و بیرونی سازمان‌ها و... در به وجود آمدن فشار عصبی مؤثرند. بر اساس آخرین تحقیقات به عمل آمده از سوی دانشگاه بریستول، از هر پنج نفر، یک نفر دارای فشار عصبی در محیط کار خود است.^۱

محققان بر حسب وظیفه علمی خود هر کدام در حد توان سعی نموده‌اند در این خصوص تحقیقاتی انجام داده و مباحثی را ارائه دهند که به موفقیت نسبی نیز نایل آمده‌اند.

کم‌تر نوشته‌ای در باب رفتار سازمانی یافت می‌شود که در این زمینه بحث نکرده باشد. گروهی از صاحب‌نظران فشار عصبی را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده و بنا به اصل قهری بودن درگیری و مواجهه با فشار عصبی و نیز بدیهی بودن وجود مشکلات برای انسان^۲ در مورد آن به بحث پرداخته‌اند که اغلب این مباحث در زمینه تعریف فشار عصبی، انواع و اقسام آن، علائم و نشانه‌ها، عوامل ایجاد کننده، پی آمدها، مراحل، مدل‌ها، راه‌های پیشگیری و کاهش آن می‌باشد؛ به عنوان نمونه، نویسنده‌ای در کتاب مدیریت رفتار سازمانی فشار عصبی را پاسخ یا واکنش نسبت به تحولات محیطی می‌داند و آن را به ابعاد مختلف تقسیم می‌نماید و در نهایت نتیجه می‌گیرد که فشار عصبی لزوماً بد و مخرب نیست و شاید داشتن مقداری از فشار عصبی سازنده و برانگیزاننده نیز باشد.^۳

نویسنده دیگری در نوشته‌های خود عبارت «علائم سازگاری عمومی»^۴ را به کار می‌برد و بیان می‌دارد:

هر یک از انسان‌ها در سطحی معمولی در برابر حوادثی که فشار عصبی همراه دارند

از خود مقاومت نشان می‌دهند.^۵

ایشان در این زمینه استراتژی‌های مقابله فردی و سازمانی با فشار عصبی را بیان

می‌دارد که ورزش، استراحت، مدیریت زمان، مدیریت نقش، گروه‌های پشتیبان، برنامه‌های رفاهی، برنامه‌های سازمانی و فرهنگ سازمانی از جمله آن‌ها است. اشاره این محقق به موضوع فرهنگ سازمانی، توجه ما را به این نکته معطوف می‌دارد که به منظور جلوگیری یا کاهش فشار عصبی در افراد و گروه‌ها، فرهنگ سازمانی نقش مؤثری خواهد داشت. شاخصه‌های فرهنگی که در مباحث رفتاری از آن به عنوان تفاوت‌های فرهنگی یاد شده، عامل تعیین‌کننده در میزان فشار عصبی افراد است، و اگر بپذیریم که فرهنگ سازمانی بر تمام جنبه‌های سازمان تأثیر می‌گذارد و در سازمان پدیده‌ای به دور از تأثیر فرهنگ سازمانی وجود ندارد، و تحقیقات نیز ثابت نموده است که اعتقادات و ارزش‌های مشترک به سازمان قدرت می‌دهد و بر نگرش و رفتار فردی، انگیزه رضایت شغلی، سطح تعهد نیروی انسانی و... تأثیر می‌گذارد،^۶ این نکته نیز پذیرفته می‌شود که چنین فرهنگی بر نوع رفتار انسان تأثیر گذاشته و جنبه‌های منفی رفتار او را که از جمله آن فشار عصبی است، از بین خواهد برد.

از این رو با عنایت به این که ارزش‌ها و فرهنگ‌ها در کاهش فشار عصبی نقش مؤثری دارند، تحقیقی را انجام داده‌ایم که در آن بر نقش مؤلفه‌های ارزشی تأکید شده است. در این تحقیق فرض را بر این گرفته‌ایم که بین فشار عصبی و مؤلفه‌های ارزشی رابطه معنی‌دار معکوس وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش میزان عوامل ارزشی در افراد در محیط کار، از فشار عصبی آنان کاسته خواهد شد. هم‌چنین به منظور محدود کردن زمینه تحقیق به بحث از چند مؤلفه ارزشی (نماز، دعا، توکل و مشورت) پرداخته و در ادامه متغیرهای وابسته (فشار عصبی) و مستقل (مؤلفه‌های ارزشی) را معرفی کرده‌ایم.

الف - فشار عصبی

فشار عصبی مترادف با واژه «استرس»^۷ است و بنا به تعریفی به «عکس‌العمل فردی برای سازگاری نسبت به محرکی که الزامات فیزیکی و روانی گسترده‌ای را برای او به وجود می‌آورد، اطلاق می‌گردد»^۸

۱. آگاه هانس سلیه، روانشناس معروف، فشار عصبی به عنوان یک پاسخ غیر

اختصاصی بدن به هر آسیب تعریف شده است که می تواند لذت بخش (استرس مفید) و یا رنج دهنده (استرس مضر) باشد.^۹

نکاتی که در معرفی این پدیده می توان ارائه داد به شرح ذیل است:

- ۱- فشار عصبی در نتیجه تحریک محرک هایی به وجود می آید.
- ۲- فشار عصبی در نتیجه خواسته های متعدد و در عین حال متضاد انسان ها ایجاد می شود.
- ۳- فشار عصبی نوعی واکنش به محیط است که در نتیجه فعل و انفعالات محیطی به وجود می آید.

۴- بروز فشار عصبی نتیجه سلامت انسان و آگاهی او از محیط است، چراکه افراد یا نسبت به محیط حساس اند و یا بی تفاوت. بی تفاوتی خاص افراد ناآگاه و غیر مسئول است و حساسیت نسبت به محیط به دلیل احساس تعهد و مسئولیت، که در اغلب موارد فشار عصبی روحی و روانی را در پی خواهد داشت، و در چنین مواردی است که دانشمندان در جهت تعدیل و جلوگیری از بروز اثرات منفی و مضر آن می کوشند.

۵- نکته آخر این که فشار عصبی بخشی از فرایند انگیزشی است و با اقداماتی که فرد برای رسیدن به هدف انجام می دهد، مرتبط نیست، بلکه هنگامی که در این فرایند اشکالی پیش آید، حالت فشار عصبی پدید می آید.^{۱۰}

ب- انواع فشار عصبی

عموم نویسندگان فشار عصبی را به دو نوع مفید و مضر تقسیم می کنند:

۱- فشار عصبی مفید یا خوش خیم: این نوع فشار عصبی مطبوع و خوشایند می باشد و احساسات مثبت به همراه دارد.

در بیان این نوع فشار عصبی می گویند:

مقداری از فشار عصبی برای تحرک و تلاش در انسان ضروری است. چنین

استرسی باعث ایجاد انگیزه در فرد می شود و او را برای تلاش بیش تر ترغیب می نماید.

۲- فشار عصبی مضر و یا مخل: در این نوع فشار عصبی میزان فشار از حد توانایی و

سازگاری فرد فراتر رفته و موجب اختلالات ذهنی و رفتاری در فرد می‌گردد. مدیران، کارکنان و ارباب رجوع سازمان، تحت تأثیر فشارهای عصبی دچار حالات روانی خاص می‌شوند و به رفتار و اعمالی اقدام می‌کنند که مستقیماً در بازدهی سازمان تأثیر می‌گذارد. این نوع فشار عصبی آثار جسمانی نیز دارد که در جای خود بر سازمان تأثیر منفی خواهد گذاشت. افرادی که دچار این نوع فشار عصبی می‌شوند و توان مقابله با آن را ندارند، از جهات جسمانی، روانی و رفتاری آسیب‌پذیرند.

تحقیق حاضر در جهت مقابله با این نوع دوم از فشار عصبی انجام گرفته و برای جلوگیری از بروز وضعیت مذکور با تأکید بر عوامل معنوی و ارزشی، راه‌حل‌هایی را ارائه می‌دهد.

ج - مؤلفه‌های ارزشی

مؤلفه‌های دینی در واقع مظاهر بیرونی دین هستند که دینداران خود را به انجام آن‌ها ملزم می‌دانند؛ به بیان دیگر، نوع این مؤلفه‌ها و آداب، نمادهای دینداری‌اند که مؤمنان به انجام آن‌ها مبادرت می‌ورزند و تقدسشان از تقدس دین منبعث می‌شود، چرا که بنا به نقل جامعه‌شناسان «دین دستگاهی از نمادهای مقدس است و همواره تقدس محوری است که دیندار را از غیر دیندار جدا می‌کند». به علت نقش سازنده مؤلفه‌های ارزشی (نماز، دعا، توکل، صبر و مشورت) در کاهش فشار عصبی، لازم است هر کدام به طور دقیق تعریف، و در حد امکان توصیف شوند.

۱) نماز

”نماز“ رابطه‌ای است ناگسستنی بین انسان و پروردگارش^{۱۱} که در اعماق وجود ریشه دوانده و پدیده‌ای است شگفت‌انگیز در زندگی بشری که از جانب خدا نصیب انسان‌ها شده است. نماز در حقیقت معراج انسان مؤمن و بالاترین آمال و آرزوهای او، و تسلا بخش و آرامش‌گر دل‌های مضطرب و خسته و به ستوه آمده است که به راحتی نصیب هر انسانی نمی‌شود از این رو آن را صفای باطن و روشنی روان می‌دانند.

خداوند در قرآن کریم می فرماید:

... مؤمنان کسانی اند که با یاد خدا دل های آنان روشن می شود و زمانی که آیات ما بر آنان قرائت می شود ایمان آنها زیاد می گردد و بر خدای خود توکل می جویند و آنان کسانی هستند که نماز اقامه می کنند...^{۱۲}

در این آیه به اهل ایمان بشارت داده شده که نماز عامل مهمی در صفا و آرامش قلب ها است و باعث آرامش روح و نشاط روان می گردد. در جای دیگر نیز می فرماید:

کسانی که ایمان آورده اند و قلب های آنان با یاد خدا مطمئن می شود و آرامش می گیرد، و آگاه باشید که با یاد خدا دل ها آرامش می یابد.^{۱۳}

به سخن دیگر، انسان دائماً گمشده ای معنوی دارد و همواره در پی برقراری ارتباط قلبی است که آن با ذکر و یاد خداوند و ارتباط با معبود خویش به دست می آید، و بالاترین، بهترین و زیباترین ذکرها نماز است که در آرامش و کاهش فشار روحی و عصبی انسان اثر به سزایی دارد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به هنگام فرا رسیدن اوقات نماز می فرمود:

...ای بلال! ما را با نماز به آرامش وادار...^{۱۴}

و در حدیث دیگری آمده است:

هرگاه امری بر رسول خدا سخت می آمد به نماز می ایستاد.^{۱۴}

البته برای تحقق این فایده شرایطی ذکر نموده اند که از جمله آن، حضور قلب، تفهم و دریافتن، تعظیم ذات اقدس حق و بزرگداشت عبادت او، هیبت، رجا و امیدواری به فضل و قبول او و حیا می باشد.

نماز با شرایط فوق، علاوه بر آن که موجب آرامش خاطر و کاهش فشار عصبی می شود این خاصیت را نیز خواهد داشت که راه درست و صحیح را به فرد مدیر و یا هر فرد دیگری نشان می دهد و از طریق ارتباط با معبود است که راه و مسیر درست نمایان می گردد و موجب اتخاذ تصمیم درست (عقلایی و بهینه) می شود.

۲) دعا

دعا در اسلام نوعی عبادت است که به واسطه آن انسان از خداوند که قدرت برتر است، درخواست حل مشکل کند. در تعریفی دعا را به معنای درخواست حاجت، مدح و ثنا، تضرع و نفرین گرفته‌اند.^{۱۵}

در اهمیت دعا همین بس که امام معصوم علیه السلام می‌فرماید:

محبوب‌ترین اعمال برای خداوند در روی زمین، دعا است و دعا افضل و برترین

عبادت‌ها می‌باشد

و نیز در نقلی از حضرت رسول صلی الله علیه و آله آمده است که فرمود:

دعا سلاح مؤمن، ستون دین و نور آسمان‌ها و زمین است.

اصولاً انسان در دعا با خدای خویش به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی ناراحت و مضطرب ساخته به درگاهش پناه می‌برد و با بازگو کردن رنج و اندوه خود از خدا می‌خواهد که در حل مشکلات و برآوردن نیازها به او کمک کند. همین بازگو نمودن مشکلات اضطراب‌انگیز در چنین حالتی از آرامش روانی، به رهایی از اضطراب منجر می‌شود و بدین ترتیب مشکلات به تدریج قدرت اضطراب‌زایی خود را از دست می‌دهد و با حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی که حالتی مخالف اضطراب است، به صورت رابطه‌ای شرطی شده، پیوند پیدا می‌کند.

دانشمندان علوم رفتاری معتقدند: ذکر، دعا و تسبیح به تداوم حالت تمدد اعصاب و

آرامش روانی کمک می‌کند.^{۱۶}

هم‌چنین یکی از وسایل مورد استفاده برخی از روان‌درمانگران جدید، برای درمان بیماری‌های روانی، همین مسئله آرام‌سازی است که انسان می‌تواند آن را از طریق تمرین پیاموزد. ذکر و یاد خدا از طریق دعا، نماز و... نیز که هر روز چند بار انجام می‌گیرد خود بهترین برنامه تمرین آرام‌سازی و فراگیری آن است و معمولاً وقتی انسان کیفیت آرام‌سازی را یاد گرفت می‌تواند از تشنجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی رها شود.

البته به منظور تحقق اهداف دعا نیز شرایطی ذکر شده است که برخی از آن‌ها عبارت

اند از:

- ۱- ایمان به خدا و شناخت درست و واقعی خداوند و حسن ظن به او؛
- ۲- جدی و واقعی بودن اصل خواستن و تقاضا در انسان؛
- ۳- واقعی بودن احتیاج و استدعا و جدی بودن نیاز؛
- ۴- نیاز و اعتقاد به استجاب دعا؛
- ۵- عدم مخالفت خواسته‌ها با سنن تکوین و تشریح؛
- ۶- هماهنگ بودن دعا سایر شئون دعا کننده و...

۳) دیگر مؤلفه

۳-۱) توکل

توکل یعنی معطوف نمودن توجه از مخلوقات به خالق یکتا (که قدرت برتر است)، اعتقاد به تصرف حکیمانه او در امور جهان، اعتماد و اطمینان قلبی به لطف مستمر خداوند در هدایت و راهنمایی بشر در کلیه امور، اسناد کلیه تغییرات و تحولات در جهان به خواست و مشیت او، ایجاد اطمینان قلبی و آرامش فکری ناشی از این اعتماد و واگذاری امور زندگی به اراده و خواست او. مطالعات فریبگی

طبق این تعریف، شخص متوکل در تمام کارها به خداوند اعتماد نموده و دل به او می‌سپارد و در اثر این اعتماد و اطمینان قلبی آرامشی در دل وی ایجاد می‌گردد که در اثر حوادث زندگی دچار تزلزل و شکست نمی‌گردد و همین آرامش خاطر از بروز هرگونه اضطراب، دل مشغولی و فشار عصبی جلوگیری می‌کند.

۲- ۳) مشورت

نوعی گفت و شنود طرفین را مشورت گویند که از ماده «شور» به معنای استخراج و استنباط رأی صحیح، گرفته شده است و به این معنی است که اگر فرد خودش در کاری رأی صحیح ندارد، به دیگری مراجعه نماید و از او رأی صحیح بخواهد.

بنابراین مشورت به منظور یافتن بهترین راه‌ها در تصمیمات و انجام بهتر امور است. مکتب اسلام نیز به این امر توجه زیادی نموده است و خداوند نیز در توصیه پیامبر

خویش به مشورت با دیگران می‌فرماید:

با اهل خبره در امور خود مشورت نما و پس از آن تصمیم بگیر و با توکل به خدا کار را شروع کن.^{۱۷}

در مباحث رفتاری به این موضوع اشاره شده است که سیستم ارزشی، یکی از عوامل ایجاد کننده شخصیت افراد است و مشورت به عنوان یکی از مؤلفه‌های ارزشی، در شخصیت‌سازی افراد نقش مؤثر دارد و سبب تبدیل شخصیت افراد از نوع مخرب و استرس‌زا به نوع مثبت و پایدار آن می‌شود. هم‌چنین تازه‌ترین تحقیقات صورت گرفته، یکی از راه‌حل‌های مهم در کاهش و حتی جلوگیری از فشار عصبی را بهره‌برداری از خدمات مشاوره‌ای می‌دانند.^{۱۸}

۳-۳ صبر

صبر به معنای ایستادگی در برابر حوادث، درگیری مداوم با مشکلات، خسته نشدن و ادامه مقاومت و مبارزه در میدان عمل می‌باشد. مقاومت و ایستادگی در برابر مشکلات باعث چیرگی فرد بر مشکلات و سبب شادابی او می‌شود، و نیز دعوت به صبر در برابر مصائب و مشکلات زندگی و عدم ترس از این مشکلات، باعث از بین رفتن یأس و اضطراب در فرد می‌گردد.

۳-۴ شرح صدر

شرح صدر عبارت است از ظرفیت فکری و روحی و نوعی گنجایش انسان برای ادراکات و احساساتی که بر او وارد می‌گردد، و فرض بر این است فردی که در وجودش گنجایش لازم را بر آن چه بر او وارد می‌شود، دارد، و از چالش‌های موجود در اجتماع نمی‌هراسد به یقین برای چنین انسانی یا فشار عصبی بی‌معنا است و یا در حداقل آن است.

۳-۵ عزت نفس و اقتدار روانی

به حالتی از غرور، مناعت و احساس شرافت عزت نفس گفته می‌شود، البته نه به این معنا که شخص « برای خود عزت و حرمت قائل باشد، که این موجب و بلکه تکبر است

و نه تنها عزت نیست که خود پست‌ترین ذلت‌ها است».^{۱۹}

اهمیت و ارزش عزت نفس در این رویکرد این است که این مهم موجب سربلندی انسان و موفقیت واقعی او می‌شود و از آن جا که از این طریق می‌توان به نفس مطمئنه رسید و به پیروزی دست یافت، نتیجه آن آرامش روحی و فکری برای فرد عزتمند خواهد بود، و خود مانع بروز فشارهای روحی و عصبی خواهد شد.

د - مطالعه‌ای تجربی

به منظور تأیید آثار مؤلفه‌های ارزشی بر کاهش فشار عصبی، با استفاده از شیوه توصیفی - همبستگی، تحقیقی به شرحی که خواهد آمد، انجام گرفته است. توضیح این که: دینداری و میزان مؤلفه‌های ارزشی در دینداران امری درونی است و ارزیابی و سنجش ابعاد رفتاری افراد از طریق پرسش و پاسخ کار مشکلی است، چرا که احراز اعتبار و پایایی آن به سادگی میسر نیست، از این رو با استفاده از روش مشاهده و مصاحبه سعی شده است ابتدا میزان وجود مؤلفه‌های دینی در افراد ارزیابی شود و سپس با توزیع پرسشنامه بین دوگونه افراد (گونه الف که شاخصه‌های ارزشی در آنان مشاهده شده و گونه ب که شاخصه‌های مذکور در آنان مشاهده نشده است) به بررسی ارتباط بین دو متغیر فشار عصبی و مؤلفه‌های ارزشی پرداخته شود.

۱) جامعه آماری

نمونه‌های انتخابی از بین جامعه کارکنان و مدیران شرکت مخابرات استان مازندران بوده است که تعداد نمونه‌ها از طریق فرمول ذیل محاسبه و انتخاب شده و تعداد نهایی آن‌ها ۷۲ نفر بوده است.

$$N = \frac{N(Z)^2(P)(q)}{(N-1)d^2 + Z^2(P)(q)}$$

۲) روش‌های آماری

روش‌های آماری مورد استفاده در این تحقیق، به منظور بررسی میزان همبستگی و مقایسه میانگین دو جامعه آماری بوده است که به شرح ذیل می‌باشد:

الف - ضریب همبستگی پیرسون: از طریق این ابزار میزان همبستگی دو متغیر استرس و مؤلفه‌های ارزشی بررسی شده است.

ب - آزمون معنی دار بودن: از طریق این تکنیک نیز معنی دار بودن یا نبودن ضریب همبستگی بررسی شده و از مراحل چهارگانه مورد بحث در تکنیک‌های تحلیل آماری، استفاده شده است.

ج - آزمون مقایسه میانگین میان دو جامعه آماری: به منظور بررسی و مقایسه دو جامعه آماری (گونه الف و ب) از جهت میزان استرس و دینداری موجود در آنها، از این آزمون استفاده شده است و از مراحل چهارگانه تحلیل آماری پیروی می‌کند.

۳) تجزیه و تحلیل نتایج

در این مرحله با استفاده از داده‌های آماری و به کارگیری آزمون‌های زیر، به شرحی که ذکر خواهد شد به بررسی فرضیات پژوهشی پرداخته‌ایم:

۳-۱) بررسی ضریب همبستگی متغیرها

به منظور بررسی میزان همبستگی و معنی دار بودن رابطه دو متغیر دینداری و فشار عصبی (مطابق فرضیات اصلی و فرعی)، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون در دو گونه الف و ب به طور جداگانه، و در کل نمونه‌ها به صورت تلفیقی، استفاده شده است که اعداد به دست آمده در سه بخش مذکور نمایانگر نوع همبستگی در متغیرها است. به عنوان نمونه، جدول ضریب همبستگی و سطح معنی دار بودن آن در بررسی فرضیه اهم به صورت ذیل استخراج شده است که حکایت از وجود ارتباط معکوس و معنی دار بین دو متغیر مذکور دارد:

کل نمونه‌ها	گونه ب	گونه الف	
-۶۶۳۵	-/۴۱۳۳	-/۲۰۳۰	ضریب همبستگی (r)
۰/۰۰۰	/۰۱۵	-۲۲	سطح معنی دار (P)

جدول بررسی ضریب همبستگی فرضیه اهم

شکل کار در سایر فرضیات و نوع ارتباط بین دو متغیر (هر یک از مؤلفه‌ها با استرس)

به شرح فوق است که نتایج به دست آمده در بخش نتایج ذکر خواهد شد.

۳-۲) آزمون مقایسه میانگین دو جامعه آماری

آزمون فوق جهت بررسی میزان فشار عصبی و دینداری موجود در گروه الف و ب طراحی شده است و هدف از انجام آن، بررسی مقایسه‌ای بین دو گروه از نمونه‌ها در رابطه با هر یک از متغیرها (وابسته و مستقل) بوده است و از مراحل چندگانه تحلیل آماری پیروی می‌کند.

به عنوان نمونه، فرض H_0 و H_1 در متغیر وابسته به شرح ذیل تعریف شده است: میانگین شاخص فشار عصبی در گونه الف بزرگ‌تر یا مساوی گونه ب است

$$H_0: M_1 \geq M_2 \text{ نقیض ادعا}$$

میانگین شاخص فشار عصبی در گونه الف کم‌تر از گونه ب است.

$$H_1: M_1 < M_2 \text{ ادعا}$$

دو فرض فوق (H_0 و H_1) با ضریب خطای $0/05$ و مقادیر بحرانی $1/645 = -0/70$ و $0/05$ مورد بررسی قرار گرفته و نتایج مثبتی هم به دست آمده است که در بخش نتایج ذکر خواهد شد. هم‌چنین فرض H_0 و H_1 متغیرهای مستقل (دینداری) به صورت ذیل تعیین شده است.

شاخص دینداری در گونه الف بزرگ‌تر یا مساوی گونه ب است

$$H_0: M_1 \geq M_2 \text{ نقیض ادعا}$$

میانگین شاخص فشار عصبی در گونه الف کم‌تر از گونه ب است.

$$H_1: M_1 < M_2 \text{ ادعا}$$

۴) نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌های آماری، حاکی از وجود ارتباط بین دو متغیر دینداری و فشار عصبی است.

۴-۱) نتایج بررسی میزان همبستگی دو متغیر

بین دینداری و فشار عصبی ارتباط و همبستگی قوی، معنی‌دار و معکوسی وجود دارد. شدت این ارتباط در بعضی بیشتر و در بعضی کم‌تر است.

در بررسی کلی نمونه‌ها به صورت تلفیقی، ارتباط معنی‌دار معکوس دارای شدت بیش‌تری است، اما این میزان در بررسی ارتباط فوق در دو گونه الف و ب به صورت مجزا، کم‌تر است، حتی چنین ارتباطی بین فشار عصبی و مشورت (به عنوان یکی از مؤلفه‌های ارزشی) مثبت نشان داده است؛ یعنی بین این دو در بررسی انفرادی گونه‌ها، ارتباط مستقیم وجود دارد و در نتیجه فرضیه تحقیق در این بخش ثابت نشده است. البته عدم اثبات فرض تحقیق از علت‌های متعددی ناشی می‌شود که از جمله آن عدم کنترل متغیرهای مزاحم است که یکی از مشکلات این تحقیق بوده است.

بررسی‌های کلی نشان داده است که ارتباط بین فشار عصبی و دینداری، فشار عصبی و نماز، فشار عصبی و دعا، فشار عصبی و توکل، فشار عصبی و مشورت به ترتیب $-/۶۶۴$ ، $-/۶۵۴$ ، $-/۶۶۶$ ، $-/۶۸$ و $-/۵۷۸$ می‌باشد که داده‌های قابل توجهی است و حکایت از ارتباط معنی‌دار معکوس دارد؛ به این معنا که به هر میزان بر مؤلفه‌های دینداری افراد افزوده شود، از میزان فشار عصبی آنان کاسته خواهد شد. از بین متغیرها، متغیر توکل با $-/۶۸$ بیش‌ترین ارتباط و متغیر مشورت با $-/۵۷۸$ کم‌ترین ارتباط را می‌رساند.

اما این داده‌ها در بررسی‌های جزئی و گونه‌ای که نمونه‌ها را در دو گونه الف و ب قرار داده و سپس به بررسی آن‌ها پرداخته‌ایم اعدادی بین $-/۲۰$ تا $-/۴۹$ به ما می‌دهد که در مقایسه با مورد قبل پائین‌تر است و نوع ارتباط کم‌رنگ‌تر می‌باشد، و از بین متغیرها، متغیر توکل با $-/۴۹۱$ و درصد خطای $۰/۰۰۳$ در گونه ب، بیش‌ترین ارتباط و متغیر دینداری با $-/۲۰$ و درصد خطای $۰/۲۲$ در گونه الف، کم‌ترین ارتباط را می‌رساند.

میزان P (درصد خطای قابل قبول) در بررسی‌های کلی نمونه‌ها صفر است؛ یعنی با صد درصد اطمینان می‌شود به تأیید فرضیات پرداخت، اما این میزان در بررسی‌های گونه‌ای از $۰/۰۰۳$ تا $۰/۲۲$ در نوسان است و قاعدتاً P بالاتر از $۰/۱$ از اعتبار ناقصی برخوردار است.

البته ملاک در تحقیق حاضر، بررسی کلی نمونه‌ها بوده و دسته‌بندی نمونه‌ها در دو گونه الف و ب فقط به جهت سهولت کار محقق، در توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها

صورت گرفته است، و دخالت این دسته بندی در بخش تجزیه و تحلیل داده ها به جهت اخذ اطلاعات بیشتر بوده است.

بنابراین در یک جمع بندی کلی، نتیجه حاصل از تحقیق، یک نتیجه خوب و قابل قبولی است و ارتباط موجود هم معنی دار و درصد اطمینان آن نیز بسیار بالا است.

۴-۲) نتایج بررسی مقایسه میانگین ها

الف - نتیجه بررسی میانگین فشار عصبی در دو گونه الف و ب نمایانگر این نکته است که اختلاف معنی داری بین میانگین فشار عصبی افراد گونه الف با گونه ب وجود دارد؛ به این معنا که میزان فشار عصبی در دو گونه الف و ب در سطح متفاوتی است^{**}، چرا که اولاً، اختلاف سطح استرس گونه ب با الف ۱۰/۴۱- است، یعنی میزان فشار عصبی گونه ب ۱۰/۴۱ نمره از گونه الف بیشتر است و ثانیاً، آماره آزمون t استیودنت در محدوده H1 قرار گرفته که ادعای محقق نیز بوده است. در نتیجه فرضیه پژوهشی که "میانگین شاخص فشار عصبی گونه ب را بیش تر از گونه الف می دانست" تأیید شده است. بنابراین با قطع و یقین می توان گفت میزان فشار عصبی در گونه ب بیش تر از گونه الف است، و این موضوع از مفهوم فرضیه پژوهشی به دست می آید نه از منطوق آن، چرا که فرض ما در مورد میزان فشار عصبی در نمونه ها نبود، اما از مفهوم فرضیات پژوهشی این نکته استنتاج می شود که میزان فشار عصبی گونه الف به دلیل وجود معیارهای ارزشی، باید کم تر از گونه های ب باشد.

ب - نتایج بررسی میانگین شاخص دینداری (فرضیه اهم و فرضیات فرعی) در دو گونه الف و ب، گویای این نکته است که میزان مؤلفه های ارزشی در نمونه های الف بیش تر از نمونه های ب است.^{**} چرا که نتایج به دست آمده در تمام متغیرها نشان از برتری آنان در گونه الف و حکایت از تأیید فرض H0 (ادعای تحقیق) و قرار گرفتن آمار

** این موضوع با مشاهده به اختلاف میانگین نمره های خام در جدول امتیازات و از طریق آزمون میانگین دو جامعه آماری به دست آمده است.

** این موضوع هم از طریق جدول داده ها و هم از طریق آزمون مقایسه میانگین دو جامعه آماری به دست آمده است و مؤید ادعا خواهد بود.

0 آزمون در محدوده آن دارد. این عدد یعنی اختلاف میانگین دو گونه الف و ب، در تمام متغیرهای مستقل (دیندای، نماز، دعا، توکل و مشورت) بین ۲۸ تا ۳۶ است؛ یعنی گونه‌های الف به مقدار مذکور دارای امتیاز بیش‌تری از گونه‌های ب است.

آمار 0 آزمون به دست آمده عددی بین ۱۸/۱۱ تا ۲۲/۱ است که با توجه به مقادیر بحرانی آن ($t_{0.05} = -1/645$) در محدوده H_0 قرار می‌گیرد و در نتیجه فرض H_0 (فرضیه پژوهشی تحقیق) تأیید می‌شود.

بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می‌شود گفت شاخص دینداری در گونه‌های الف بیش‌تر یا در نهایت مساوی گونه‌های ب است، که این موضوع نیز اگر چه فرضیه اصلی و یا حتی فرضیات فرعی تحقیق نبوده است، اما از مفهوم فرضیات تحقیق استفاده می‌شود که افرادی با ویژگی‌های یاد شده دارای شاخص‌های دینی بالاتری هستند و همین امر باعث کاهش فشار عصبی آنان خواهد شد.

با توجه به نتایج به دست آمده که مؤید زمینه‌های تحقیق است و رابطه بین مؤلفه‌های ارزشی و کاهش فشار عصبی را اثبات می‌نماید، توصیه می‌شود مدیران و مسئولان سازمان‌ها برای تخفیف فشارهای عصبی کارکنان و جلوگیری از هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم این عارضه فراگیر، دست به اقدامی فرهنگی بزنند و با استفاده از ساز و کارهای مختلف و شایسته به توسعه و ترویج هر چه بیش‌تر مؤلفه‌های ارزشی در محیط‌های کاری بپردازند، باشد که از این طریق گامی مؤثر در توسعه سازمانی برداشته شود.

پی‌نوشت‌ها:

۱. «چگونه از فشار عصبی در محیط کار خود بکاهیم»، مجله ترجمان مدیریت، شماره اول، آذر ۱۳۷۸، ص ۲۶، برگرفته از مجله فاینشیا نایمز، ژوئیه ۱۹۹۹.
۲. در قرآن کریم نیز به این نکته اشاره شده که انسان با مشکلات آفریده شده است: «لقد خلقنا الانسان في كبد» (بلد (۹۰) آیه ۴).
۳. مورهید گریفین، مدیریت رفتار سازمانی، ترجمه سیدمهدی الوانی و معمارزاده (تهران، نشر مروارید، ۱۳۷۴) ص ۱۶۸.
4. General Adaptation Synarome.
۵. مورهید گریفین، همان، ص ۱۶۷.
6. Charls Orwlym, Corporation Cultures & Commitment Motivation & Soual Control in Organizations Managing, Human Resoures, Summer 1989, p 25.
7. Stress.
۸. مورهید گریفین، همان، ص ۱۶۴.
۹. شاه‌حسین محمد، بررسی رابطه بین فشار عصبی با عملکرد مدیران آموزشی (پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد جنوب).
۱۰. سیدامین الله علوی، روانشناسی مدیریت و سازمان (تهران، مرکز آموزش مدیریت دولتی، ۱۳۷۱) ص ۲۳۲.
۱۱. کلمه نماز معادل صلاة در عربی و از ریشه صلّه به معنای پیوند و رابطه است.
۱۲. «... انما المؤمنون الذین اذا ذکر الله وجلت قلوبهم واذا تلبت علیهم آیاته زادتهم ایمانا وعلی ربهم ینوکلون الذین یمون الصلوة...» (انفال (۸) آیات ۲ و ۳).
۱۳. «... الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد (۱۳) آیه ۲۸).
۱۴. مختصر تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۱۴۲.
۱۵. سیدحسین بیمان، «دعا، توکل و بهره‌وری»، مجله زمینه، شماره ۶۳، شهریور و مهر ۱۳۷۵، ص ۳.
۱۶. محمد عثمان نجانی، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب (مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی، ۱۳۶۹) ص ۳۵۹.
۱۷. «و شاورهم فی الامر فاذا عزمت فتوکل علی الله. ان الله یحب المتوکلین». (آل عمران (۳) آیه ۱۵۹).
۱۸. «چگونه از فشار عصبی در محیط کار خود بکاهیم»، مجله ترجمان مدیریت، شماره اول، آذر ۱۳۷۸، ص ۲۶.
۱۹. عبدالکریم سروش، اوصاف پارسایان (جانب پنجم، تهران، مؤسسه فرهنگی صراط، ۱۳۷۶) ص ۳۱۲.